କ-ବିଭାଗ GROUP-B (Short Notes: 3 Marks)

Q2(a) ନିୟୁକ୍ଲିଅସ୍ (Nucleus) Ans:

ଏହା (Nucleus) ଜୀବକୋଷର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଥିବା ଏକ ଅଣ୍ଡାକୃତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଯାହା କୋଷର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।

ଏହା ଚାରିପାଖେ ଏକ ଆବରଣ ଥାଏ ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ନ୍ୟଷ୍ଟି ପ୍ରରସ (Nucleoplasm) ଏବଂ ନ୍ୟୁକ୍ଲିଓଲସ୍ (Nucleolus) ରହିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଥିବା ଗୁଣସୂତ୍ର (Chromosome) ପିତାମାତାଙ୍କଠାରୁ ବଂଶଗତ ଗୁଣ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

Q2(b) ଲିମ୍ଫୋସାଇଟସ୍ (Lymphocytes) Ans:

ଏଗୁଡ଼ିକ ଆଗ୍ରାନୁଲୋସାଇଟ୍ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତକଣିକା ଯାହା ମୋଟ ଶ୍ୱେତକଣିକାର ଶତକଡା ୨୫ ଭାଗ ଅଟେ ।

ଏହାର ଅଣୁକେନ୍ଦ୍ର ବୃହତ୍ ଓ ଗୋଲାକାର ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଧାନତଃ ଲସିକାଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ପ୍ଲୀହାରେ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।

ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବଡି (Antibody) ଉତ୍ପାଦନ କରି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ତନ୍ତୁର ମରାମତି କରିବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ,, ।

Q2(c) ଶୟନ କକ୍ଷ ଓ ବୈଠକ ଖାନାରେ ରଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର (Use of colour in bed room and drawing room) Ans:

ଶୟନ କକ୍ଷ (Bed Room): ଏହା ବିଶ୍ରାମ ନେବାର ସ୍ଥାନ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଠାରେ ଶାନ୍ତିଦାୟକ ରଙ୍ଗ ଯଥା ନୀଳ ବା ନୀଳ-ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ବୈଠକ ଖାନା (Drawing Room): ଅତିଥିମାନଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ସୂଚାଇବା ପାଇଁ ଏହି କକ୍ଷରେ ସୁନ୍ଦର ରଙ୍ଗ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗ୍ରୀଷ୍ମମଣ୍ଡଳୀୟ ଦେଶରେ ଏଠାରେ ବେଶୀ ଅଂଶ ଶୀତଳ ରଙ୍ଗ ଦେବା ଉଚିତ ଓ କାନ୍ଥରେ ଅତି ବଡ଼ ଡିଜାଇନ୍ ରଖିବା ଅନୁଚିତ ।

Q2(d) ଲିଫାପା ବ୍ୟବସ୍ଥା (Envelope type) Ans:

ଘରୋଇ ହିସାବ ରଖିବାର ଏହା ଏକ ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀ, ।

ଏହା ଦୁଇପ୍ରକାରରେ କରାଯାଏ: ପ୍ରଥମତଃ ଆୟବ୍ୟୟ ଅଟକଳ ଅନୁସାରେ ଟଙ୍କାକୁ ଭାଗ କରି ଖାଦ୍ୟ, ଶିକ୍ଷା ଆଦି ଲେଖାଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଲଫାପାରେ ରଖାଯାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଲଫାପାରେ ସବୁ ରସିଦ୍ ବା ବିଲ୍ (Bill) ପୂରାଇ ରଖାଯାଏ ଏବଂ ଉପରେ ଖର୍ଚ୍ଚର ହିସାବ ଲେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ରସିଦ୍ ହଜିଗଲେ ହିସାବରେ ସଠିକତା ରହେ ନାହିଁ ।

Q2(e) ବିରଞ୍ଜକ ପଦାର୍ଥ (Bleaching Agents) Ans:

ବସ୍ତ୍ରରୁ କଠିନ ଦାଗ ଛଡାଇବା ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏହା ବସ୍ତ୍ର ତନ୍ତୁକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିପକାଏ ।

ହାଇପୋକ୍ଲୋରାଇଟ୍ ବିରଞ୍ଜକ କେବଳ କାର୍ପାସ ଓ ଲିନେନ୍ ବସ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ, କିନ୍ତୁ ରେଶମ ଓ ପଶମ ବସ୍ତ୍ରରେ ଏହା ନିଷିଦ୍ଧ ।

ଦାଗ ଉପରେ ଟୋପା ଟୋପା କରି ପକାଇ ଶୀଘ୍ର ଧୋଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ପରକ୍ସାଇଡ୍ (Hydrogen Peroxide) ଭଳି ଲଘୁ ବିରଞ୍ଜକ ସବୁ ବସ୍ତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ, ।

Q2(f) କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ (Poultry farming) Ans:

କୁକୁଡ଼ା ଫାର୍ମ କରିବା ପରିବାରର ଅନୁପୂରକ ଆୟ (Supplementary Income) ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଏକ ଉତ୍ତମ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ ।

ଅବକାଶ ସମୟରେ ବା ଘରେ ଥିବା ଖାଲି ଜାଗାରେ କୁକୁଡ଼ା ପାଳନ କରି ମାଂସ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ବିକ୍ରୟ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ କିଛି ମୂଳଧନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ଏକ ଲାଭଜନକ ବ୍ୟବସାୟରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଓ ଆର୍ଥିକ ଆୟ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

Q2(g) ବାୟୁ (Wind - related to Colic in babies) Ans:

ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଅତି ଶୀଘ୍ର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲେ କିମ୍ବା ବହୁତ ସମୟ କାନ୍ଦିବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କ ପେଟରେ ବାୟୁ ଜମିଯାଇ ପେଟଟଣା (Colic) ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ସାରିବା ପରେ ତାକୁ କାନ୍ଧରେ ପକାଇ ପିଠି ଆଉଁସି ଦେଲେ ସେ ହେକୁଟି (Burp) ନିଏ ଯଦ୍ୱାରା ପେଟରୁ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ, ।

Q2(h) ତରୁଣ ବୟସରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟି ଜନିତ ସମସ୍ୟା (Nutritional problem in adolescent) Ans:

କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ (Adolescence) ଦ୍ରୁତ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଓଜନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସର ତ୍ରୁଟି ଯୋଗୁଁ କେତେକ କିଶୋରଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ସେମାନେ ମୋଟା (Obese) ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ ଶରୀର ଅଳ୍ପ ବିକଶିତ ହୋଇ ସେମାନେ ଖୁବ୍ ପତଳା (Underweight) ରହିଯାଆନ୍ତି, ।

ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର (Balanced diet) ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରିବ ।

Q2(i) ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ (Glucose) Ans:

ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବା ଦ୍ରାକ୍ଷାଶର୍କରା ହେଉଛି ଏକ ମୌଳିକ ଏକ-ଶର୍କରା (Monosaccharide) ଯାହାକି ମିଠା ପାଚିଲା ଫଳ ଓ ମହୁରେ ପ୍ରଚୁର ଥାଏ, ।

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଶ୍ୱେତସାର (Carbohydrate) ପରିପାକରୁ ଏହାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଯାଇ ସିଧାସଳଖ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରେ ।

ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନୁଷ୍ୟ ରକ୍ତରେ ଏହାର ପରିମାଣ ୧୦୦ ମି.ଲି. ରେ ପ୍ରାୟ ୮୦ ମି.ଗ୍ରା. ରହିଥାଏ ।

Q2(j) ଫସଫରସ୍ (Phosphorus) Ans:

ଶରୀରର ମୋଟ ଓଜନର ଶତକଡ଼ା ୧ ଅଂଶ ହେଉଛି ଫସଫରସ୍ । ଅସ୍ଥିରେ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ସହିତ ଏହା ୨:୧ ଅନୁପାତରେ ରହିଥାଏ ।

ଏହା କୋଷିକା ଝିଲ୍ଲିର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ରହି ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଶୋଷଣ ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ନେବା ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନରେ ଏବଂ ତରଳ ପଦାର୍ଥରେ ବଫର (Buffer) ଭାବରେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

Q2(k) ଗ୍ୟାସଟ୍ରିକ୍ ଲାଇପେଜ୍ (Gastric lipase) Ans:

ଏହା ପାକସ୍ଥଳୀ (Stomach) ର ଶୈଷ୍ମିକ ଆସ୍ତରଣରୁ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ଜଠର ରସର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍, ।

ସ୍ନେହସାର (Fat) ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅବଦ୍ରବୀକରଣ (Emulsification) କରିବା ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ।

Q2(l) କମ୍ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ (Application of light pressure) Ans:

ରେଶମ ଓ ପଶମ (Silk and Wool) ଭଳି ସୂକ୍ଷ୍ମ ତନ୍ତୁର ବସ୍ତ୍ର ଧୋଇବା ପାଇଁ କମ୍ ଚାପ କିମ୍ବା ଚିପିବା ଓ ଦଳିବା (Kneading and squeezing) ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ।

ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ବସ୍ତ୍ରକୁ ମୋଡିବା ବା ଘଷିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ହାଲୁକା ଭାବେ ଦୁଇ ପାପୁଲି ମଝିରେ ରଖି ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବସ୍ତ୍ରର ତନ୍ତୁ ଓ ଆକାର ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ, ।

ଗ-ବିଭାଗ GROUP-C (Short Notes: 2 Marks)

Q3(a) କେରାଟୋମାଲାସିଆ (Keratomalacia) Ans: ଜୀବସାର 'କ' ର ଅତ୍ୟଧିକ ଅଭାବ ହେଲେ ଚକ୍ଷୁର ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ ନରମ ହୋଇ କଣା ହୋଇଯାଏ ଓ ମଣିଷ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ, । ଏହି ଭୟଙ୍କର ଚକ୍ଷୁରୋଗକୁ କେରାଟୋମାଲାସିଆ କୁହାଯାଏ ।

Q3(b) ମାଇଟୋକଣ୍ଡ୍ରିଆ (Mitochondria) Ans: ଏହା ଜୀବକୋଷର ଏକ ଲମ୍ବାଳିଆ ଅଙ୍ଗିକା ଯେଉଁଥିରେ ପାଚକରସ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟର ଦହନ ହୋଇ ଶକ୍ତି ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ କୋଷର 'ଶକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ର' (Power house of cell) କୁହାଯାଏ ।

Q3(c) ପ୍ରାଥମିକ ରଙ୍ଗ (Primary colours) Ans: ଲାଲ୍, ହଳଦିଆ ଏବଂ ନୀଳ ରଙ୍ଗକୁ ପ୍ରାଥମିକ ବା ମୌଳିକ ରଙ୍ଗ କୁହାଯାଏ । ଏହି ରଙ୍ଗଗୁଡିକ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରଙ୍ଗର ମିଶ୍ରଣରୁ ମିଳିନଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରୁ ହିଁ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ରଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

Q3(d) ପିଲାମାନଙ୍କର ରିକେଟ୍ ରୋଗ (Rickets in children) Ans: ଖାଦ୍ୟରେ ଜୀବସାର 'ଘ' ର ଅଭାବରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅସ୍ଥି ଗଠନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇ ରିକେଟ୍ ରୋଗ ହୁଏ । ଏଥିରେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ବଡ଼ ହୁଏ, ଗୋଡ଼ ଧନୁପରି ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ ଓ ଛାତି ପାରାଛାତି (Pigeon chest) ପରି ବାହାରିପଡେ ।

Q3(e) ନୋଟ୍‌ବୁକ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା (Note book type) Ans: ଗୋଟିଏ ବନ୍ଧାଖାତା ବା ଖୋଲା କାଗଜର (Loose leaf) ଖାତା ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବାରିକ ହିସାବ ରଖିବାକୁ ନୋଟ୍‌ବୁକ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କୁହାଯାଏ । ଖୋଲା କାଗଜରେ ଫର୍ଦ୍ଦ ଯୋଡ଼ିବା ବା କାଢିବା ସୁବିଧାଜନକ ହୋଇଥାଏ ।

Q3(f) ତୈଳ ଦାଗ (Grease stain) Ans: ଲହୁଣୀ, ତରକାରି ଝୋଳ ବା ତେଲିଆ ପେଣ୍ଟ୍ (Paint) ଲାଗିବା ଦ୍ୱାରା ବସ୍ତ୍ରରେ ତୈଳ ଦାଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, । ଏହାକୁ ଛଡାଇବା ପାଇଁ ଭେସଲିନ୍, ପେଟ୍ରୋଲ୍, ବା ଟାଲକମ୍ ପାଉଡର୍ ଭଳି ଶୋଷକ ବା ଦ୍ରାବକ (Solvent) ର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

Q3(g) ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ର ଖାଦ୍ୟ (Diet of lactating mother) Ans: ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମାଆର ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜଳ, ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ, । ମାଆର କ୍ଷୀର ଗରିଷ୍ଠ ହେଲେ ଶିଶୁର ହଜମ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଥାଏ, ତେଣୁ ମାଆ ଅଧିକ ଲହୁଣୀ କିମ୍ବା ଘିଅ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।

Q3(h) ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା କୌଶଳ (Techniques of bottle feeding) Ans: ବୋତଲରୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ବେଳେ ବୋତଲଟିକୁ ଅଳ୍ପ ଅଣାଇ ଧରିବା ଉଚିତ ଯଦ୍ୱାରା ନିପଲ୍ ଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଗ୍ଧପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବ ଏବଂ ଶିଶୁ ପେଟକୁ ବାୟୁ ଯିବ ନାହିଁ । ନଖଉଷୁମ କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଖୁଆଇ ସାରିବା ପରେ ପିଠି ଆଉଁସି ଢ଼କାର ନେବାକୁ ଦେବ ।

Q3(i) ତରୁଣାବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା (Adolescent health problem) Ans: ତରୁଣାବସ୍ଥାରେ ଦ୍ରୁତ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ହରମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ କିଶୋରମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । କେତେକଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ମୋଟାପଣ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଅତି ପତଳା ରହିଯାଆନ୍ତି, ଯାହାକି ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ ।

Q3(j) ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ (Glycogen) Ans: ଏହା ଏକ ପଲିସାକାରାଇଡ୍ ବା ଜାନ୍ତବ ମଣ୍ଡ ଯାହା ମନୁଷ୍ୟ ଏବଂ ପଶୁମାନଙ୍କର ଯକୃତ (Liver) ଓ ପେଶୀରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ସମୟରେ ଏହା ହାଇଡ୍ରୋଲିସିସ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ।

Q3(k) ଫାଗୋସାଇଟୋସିସ୍ (Phagocytosis) Ans: ଏହା ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତକଣିକାର ନିଉଟ୍ରୋଫିଲ୍ ଓ ମୋନୋସାଇଟ୍ ମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥିବା ଜୀବାଣୁ ଓ ବାହ୍ୟବସ୍ତୁଗୁଡିକୁ ଗିଳି ପକାନ୍ତି । ଏହା ଶରୀରକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

Q3(l) ସର୍ଟିଙ୍ଗ୍ (Sorting) Ans: ବସ୍ତ୍ର ଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଧଳା ଓ ରଙ୍ଗୀନ୍ ବସ୍ତ୍ର, କମ୍ ଓ ବେଶୀ ମଇଳା ବସ୍ତ୍ର, ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବସ୍ତ୍ରଗୁଡିକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି ବାଛିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସର୍ଟିଙ୍ଗ୍ କୁହାଯାଏ ।

ଘ-ବିଭାଗ GROUP-D (Detailed Answers: 5 Marks)

Q4(a) ଘରୋଇ ହିସାବ କିତାବ ରକ୍ଷଣ ର ସଂଜ୍ଞା ଲେଖ । ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । (Define household accounts. Discuss its importance.) Ans: ଘରୋଇ ହିସାବ କିତାବ ରକ୍ଷଣର ସଂଜ୍ଞା (Definition of Household Accounts): ପାରିବାରିକ ଆୟ-ବ୍ୟୟର ଅଟକଳ (Budget) କରି ସେହି ଅନୁସାରେ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଅର୍ଥର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନର ଆୟ ଓ ବ୍ୟୟର ଲିଖିତ ବିବରଣୀ ରଖିବାକୁ ଘରୋଇ ହିସାବ କିତାବ ରକ୍ଷଣ କୁହାଯାଏ ।

ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ (Importance): ପରିବାରର ଆର୍ଥିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ପାଇଁ ହିସାବ ରଖିବାର ଅନେକ ଲାଭ ରହିଛି: ୧. ଅର୍ଥର ଗତିବିଧି ଜ୍ଞାନ: ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ଅର୍ଥ କିପରି ଓ କେଉଁଠାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଉଛି ତାହା ସହଜରେ ଜାଣି ହୁଏ । ୨. ଖର୍ଚ୍ଚର ତୁଳନାତ୍ମକ ଅଧ୍ୟୟନ: ଗୋଟିଏ ମାସର ହିସାବକୁ ତା'ର ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ମାସର ହିସାବ ସହିତ ତୁଳନା କରି ଅନାବଶ୍ୟକ ଖର୍ଚ୍ଚ କାଟ କରାଯାଇପାରେ । ୩. ଆୟ-ବ୍ୟୟର ଭାରସାମ୍ୟ: ହିସାବ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆୟ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟୟକୁ ସୀମିତ କରିହୁଏ, ଫଳରେ ପରିବାର କରଜରୁ ରକ୍ଷା ପାଏ ଓ ସଞ୍ଚୟ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ୪. ବଜେଟ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ: ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ମାସିକ ଆୟବ୍ୟୟ ଅଟକଳ (Budget) ରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ବାସ୍ତବମୁଖୀ ପଦକ୍ଷେପ ଆଣିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ୫. ଦରଦାମ୍ ଧାରଣା: କେଉଁ ଜିନିଷ କେଉଁ ସମୟରେ ଓ କେଉଁ ସ୍ଥାନରୁ କିଣିଲେ ସୁବିଧା ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ମିଳେ । ୬. ଆୟକର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ: ସଠିକ୍ ହିସାବ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆୟକର (Income tax) ଆକଳନ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆଇନଗତ ବିବାଦରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ, ।

Q4(b) ରେଶମ ବସ୍ତ୍ରର ଧୌତି ଓ ପରିସମାପ୍ତି ବିଷୟରେ ଲେଖ । (Write down the process of washing and finishing of silk fabrics.) Ans: ରେଶମ ବସ୍ତ୍ରର ଧୌତି ପ୍ରଣାଳୀ (Washing process of Silk): ରେଶମ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରାଣୀଜ ତନ୍ତୁ ହୋଇଥିବାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ପାଣି, ତୀବ୍ର କ୍ଷାର ଏବଂ ଘର୍ଷଣ ଏହାକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ୧. ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ପରୀକ୍ଷା: ଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ରଙ୍ଗ ଛାଡୁଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ଏହାକୁ କାର୍ପାସ ବସ୍ତ୍ର ଭଳି ବହୁତ ସମୟ ପାଣିରେ ବତୁରାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ୨. ମୃଦୁ ଧୋଇବା ପ୍ରଣାଳୀ: ଯଥେଷ୍ଟ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଲକ୍ସ ଫ୍ଲେକ୍ସ (Lux Flakes) ଭଳି ମୃଦୁ ସାବୁନ୍ ବା ରିଠାଫଳ ରସ ପକାଇ ଫେଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ବସ୍ତ୍ରଟିକୁ ଏହି ଫେଣରେ ପକାଇ କେବଳ ଚିପିଚାପି ଓ ଦଳି ଧୁଆଯାଏ । ୩. କ୍ଷାର ପ୍ରଶମନ: ସାବୁନର କ୍ଷାରୀୟ ଅଂଶକୁ ପ୍ରଶମିତ କରିବା ପାଇଁ ଶେଷ ଥର ଧୋଇବା ପାଣିରେ ଅଳ୍ପ ସିର୍କା (Vinegar) ମିଶାଇ ବସ୍ତ୍ରକୁ ଧୁଆଯାଏ ।

ରେଶମ ବସ୍ତ୍ରର ପରିସମାପ୍ତି (Finishing of Silk): ୧. ଅଠା ପ୍ରୟୋଗ: ମଣ୍ଡ ବଦଳରେ ବସ୍ତ୍ରକୁ ସାମାନ୍ୟ ଟାଣ କରିବା ପାଇଁ ଗମ୍ ଆରାବିକ୍ (Gum Arabic) ଅଠାର ଦ୍ରବଣ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ୨. ଶୁଖାଇବା: ଲୁଗାକୁ ନ ମୋଡି, ଦୁଇ ପାପୁଲି ମଝିରେ ଚାପି ପାଣି ବାହାର କରାଯାଏ କିମ୍ବା ଟର୍କିସ୍ ତଉଲିଆ ଭିତରେ ଗୁଡାଇ ଚାପ ଦିଆଯାଏ । ଏହାକୁ ସିଧାସଳଖ ଖରାରେ ନ ଶୁଖାଇ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ । ୩. ଇସ୍ତ୍ରି କରିବା (Ironing): ରେଶମ ବସ୍ତ୍ରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିଯିବା ପୂର୍ବରୁ (ଅଳ୍ପ ଓଦା ଥିବା ବେଳେ) ହାଲୁକା ଉଷୁମ ଇସ୍ତ୍ରି ସାହାଯ୍ୟରେ ଇସ୍ତ୍ରି କରାଯାଏ, । ଇସ୍ତ୍ରି କେବଳ ଚାପ ଦେଇ ବୁଲାଯାଏ ।

Q4(c) ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର ଉପାଦାନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର । (Explain the constituents and functions of R.B.C.) Ans: ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର ଉପାଦାନ (Constituents of R.B.C): ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକାଗୁଡ଼ିକ ଆକାରରେ ଗୋଲ, ଅବତଳ (biconcave) ଏବଂ ଅଣୁକେନ୍ଦ୍ରହୀନ (non-nucleated) ଅଟନ୍ତି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ହେଉଛି 'ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍' (Haemoglobin) ନାମକ ଲୋହିତ ରଞ୍ଜକ । ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଦୁଇଟି ପଦାର୍ଥରୁ ଗଠିତ - 'ହିମ୍' (ଲୌହର ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥ) ଏବଂ 'ଗ୍ଲୋବିନ୍' (ଏକ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିସାର) । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାରେ ତିଆରି ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଏମାନଙ୍କର ଆୟୁ ପ୍ରାୟ ୧୨୦ ଦିନ ଅଟେ ।

ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ (Functions of R.B.C): ୧. ଅମ୍ଳଜାନ ବହନ (Oxygen Carrier): ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରି ଅକ୍ସି-ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁ ଓ କୋଷକୁ ଏହି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ, । ସେହିପରି ଦୂଷିତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳକୁ ନିଷ୍ଶ୍ୱାସନ ପାଇଁ କୋଷରୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ବହି ଆଣେ । ୨. ଅମ୍ଳତ୍ୱ ଓ କ୍ଷାରତ୍ୱର ସନ୍ତୁଳନ (Acid-base Balance): ଏହା ଚର୍ମ, ବୃକକ୍ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସହାୟତାରେ ରକ୍ତର ଅମ୍ଳ ଓ କ୍ଷାର ମଧ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ । ୩. ରକ୍ତର ସାନ୍ଦ୍ରତା ରକ୍ଷା (Maintains Viscosity): ଏଥିରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ରକ୍ତର ସାନ୍ଦ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବା ସହ ଶରୀରରେ ବଫର୍ (Buffer) ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ୪. ଲୌହ ଭାରସାମ୍ୟ (Iron Balance): ଏହା ନିଜ ଆବରଣ ବା ଝିଲ୍ଲୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ଲୌହର ସ୍ତରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରଖେ । ୫. ବର୍ଣ୍ଣ କଣିକା ସୃଷ୍ଟି: ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ନଷ୍ଟ ହେବା ପରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ରୁ ବିଲିରୁବିନ୍ ଓ ବିଲିଭରଡିନ୍ ଭଳି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପିତ୍ତବର୍ଣ୍ଣକ (Bile pigments) ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, ।

Q4(d) ଜୀବସାର ‘ଘ’ର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ, ଆଧାର ଓ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । (Discuss the functions, sources and deficiency disease of vitamin D.) Ans: ଜୀବସାର ‘ଘ’ ବା ଭିଟାମିନ୍ D ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ନେହ-ଦ୍ରାବ୍ୟ ଜୀବସାର । ଏହାକୁ "ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଜୀବସାର" (Sunshine Vitamin) ଏବଂ "ରିକେଟ୍ ବିରୋଧୀ ଜୀବସାର" ମଧ କୁହାଯାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ (Functions): ୧. ଏହା ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅସ୍ଥି ଓ ସୁଦୃଢ଼ ଦାନ୍ତ ଗଠନରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ୨. ଖାଦ୍ୟରୁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଧାତୁସାରର ଉପଯୁକ୍ତ ଶୋଷଣରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ୩. ରକ୍ତରୁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଅଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅସ୍ଥିରେ ଜମା କରି ହାଡ଼କୁ ଶକ୍ତ ଓ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ଏହା ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଆଧାର / ଉତ୍ସ (Sources): ୧. ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ସ: ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ଅଲଟ୍ରାଭାଓଲେଟ୍ ଆଲୋକ (UV rays) ଚର୍ମ ଉପରେ ପଡିଲେ, ଚର୍ମରେ ଥିବା ପୂର୍ବଗାମୀ ପଦାର୍ଥ (7-dehydrocholesterol) ସହିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରି ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଶରୀର ଭିତରେ ଘ-ଜୀବସାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ୨. ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ: ଉଦ୍ଭିଦଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ନଥାଏ । ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଅଣ୍ଡାର କେଶର, କଲିଜା, ଲହୁଣୀ, ଦୁଧ, ଏବଂ ସାମୁଦ୍ରିକ ମାଛତେଲ (କଡ୍, ହାଲିବଟ୍ ଏବଂ ଶାର୍କ ମାଛର କଲିଜା ତେଲ) ଏହାର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଆଧାର ଅଟେ ।

ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ (Deficiency Diseases): ୧. ରିକେଟ୍ (Rickets): ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଏହାର ଅଭାବରେ ରିକେଟ୍ ରୋଗ ହୁଏ । ଫଳରେ ଅସ୍ଥିଗଠନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ଗୋଡ ଧନୁ ପରି ବଙ୍କା ହୋଇଯାଏ, ଛାତି ପାରାଛାତି (Pigeon chest) ପରି ବାହାରି ପଡେ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ବଡ଼ ଦେଖାଯାଏ । ୨. ଅଷ୍ଟିଓମାଲେସିଆ (Osteomalacia): ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ (ବିଶେଷ କରି ପର୍ଦ୍ଦାଶୀଳା ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ) ଏହି ରୋଗ ହୁଏ ଯାହାକୁ ବୟସ୍କଙ୍କ ରିକେଟ୍ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ଅସ୍ଥି ନରମ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ଶ୍ରୋଣୀ ଅସ୍ଥିର ବିକୃତି ଘଟେ ଏବଂ ଚଳପ୍ରଚଳ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ।

Q4(e) କିଶୋରାବସ୍ଥାର ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକର ସମାଧାନ କରିବାରେ ପିତା-ମାତାଙ୍କର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ଲେଖ । (Write down the role of parents in solving adolescent problems.) Ans: ପିତାମାତାଙ୍କର ଭୂମିକା (Role of Parents in Adolescence): କିଶୋରାବସ୍ଥା (Adolescence) ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକ ସନ୍ଧିକ୍ଷଣ ଯେଉଁଠାରେ ଦ୍ରୁତ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଆବେଗିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେତୁ କିଶୋରମାନେ ଅନେକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି, । ଏହି ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିତାମାତାଙ୍କର ସ୍ନେହ, ଆନ୍ତରିକତା ଏବଂ ସଠିକ୍ ଦିଗଦର୍ଶନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୧. ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ: ପିତାମାତା ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଶ୍ୱାସପୂର୍ଣ୍ଣ (trustworthy) ଓ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ରହିବା ଉଚିତ ଯାହାଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଖୋଲାଖୋଲି ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ, । ୨. ସମୟ ଓ ସହାନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ: ପିଲାମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଅର୍ଥ ନଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଗୁଣାତ୍ମକ ସମୟ ବିତାଇବା ଉଚିତ । ସବୁ ବିଷୟରେ ଦୋଷ ନଦେଇ କୋମଳଭାବ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ୩. ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ: କିଶୋରମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ କୌତୂହଳକୁ କଠୋର ଶୃଙ୍ଖଳା ଦ୍ୱାରା ଦମନ ନକରି, ପରିବାରରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ସମ୍ମାନଜନକ ସ୍ଥାନ ଦେବା ଉଚିତ ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢାଇବ, । ୪. ସୁସ୍ଥ ତୁଳନା ଓ ପ୍ରଶଂସା: ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଅରୁଚିକର ତୁଳନା କଲେ ପିଲାଙ୍କ ମନରେ ହୀନମନ୍ୟତା ଆସେ । ତା'ବଦଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଭଲ କାମକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ଉଚିତ । ୫. ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ (Role Model): ପିତାମାତା ନିଜେ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର ଓ ଆଦର୍ଶ ପୋଷଣ କରିବା ଦରକାର, ଯାହାକୁ ଅନୁକରଣ କରି ପିଲାମାନେ ବିପଥଗାମୀ (ଯଥା ନିଶାସେବନ ବା ଖରାପ ସାଥୀ) ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ, ।

Q4(f) ଛଅମାସ ଶିଶୁ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାହିଁକି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ? ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଉଭୟ ଶିଶୁ ଓ ମା'ର ହେଉଥିବା ଉପକାରିତା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର । (Why breast feeding is essential upto the age of six months ? Explain the advantages of breast feeding both for the baby and the mother.) Ans: ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଆବଶ୍ୟକତା (Necessity of Breast feeding up to 6 months): ମାତୃଦୁଗ୍ଧ ହେଉଛି ଶିଶୁ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଓ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ("Breast milk is best milk"), । ଜନ୍ମଠାରୁ ପ୍ରଥମ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ଉପାଦାନ (ଯଥା- ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ଜଳ) ଏଥିରେ ସଠିକ୍ ଅନୁପାତରେ ରହିଥାଏ । ଏଥିରେ ୮୭% ଜଳ ଥିବାରୁ ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ବାହାରୁ ଜଳ ଦେବାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ ।

ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉପକାରିତା (Advantages for the Baby): ୧. ମାଆର ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର (Colostrum) ରେ ପ୍ରଚୁର ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ (Antibodies) ଥାଏ ଯାହା ଶିଶୁର ପ୍ରାକୃତିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି (Immunity) ବହୁଗୁଣିତ କରିଥାଏ । ୨. ଏହାର ଉତ୍ତାପ ଶିଶୁର ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ସହ ସମାନ ଥିବାରୁ, ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ୩. ଏହା ସିଧାସଳଖ ଶିଶୁ ପାନ କରୁଥିବାରୁ ଏଥିରେ ବାହ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ । ୪. ମାଆ କୋଳରେ ଶିଶୁ କ୍ଷୀର ପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତା' ମନରେ ମାତୃସ୍ନେହ ଓ ନିରାପତ୍ତା (Security) ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ।

ମାଆ ପାଇଁ ଉପକାରିତା (Advantages for the Mother): ୧. ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ମାଆର ବିସ୍ତାରିତ ଗର୍ଭାଶୟ (Uterus) ଅତିଶୀଘ୍ର ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ୨. ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାତା ପୁନର୍ବାର ଅତିଶୀଘ୍ର ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ (ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ) । ୩. ଭବିଷ୍ୟତରେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଡିମ୍ବାଶୟ ଏବଂ ସ୍ତନ କର୍କଟ (Breast cancer) ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ୪. ଏହା ସହଜରେ ଓ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବାରୁ ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଅଟେ ।